SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/11/14　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	50	× 6	1	0’55”	2	FR		300	0:05:30
	S	100	× 3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1’30”	3	FR	片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ指先水面　耳に触れてから入水	150	0:03:30
	S	100	× 6	1	1’35”	4	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	600	0:09:30
	S	50	× 6	1	1’30”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？　　頑張ろう！	300	0:09:00
	S	25	× 6	1	0’40”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	× 15	1	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　丁寧に！	750	0:12:30
	P	25	× 3	6	0’20”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	450	0:06:00
			1	5	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:02:30
	S	100	× 2	1	1’45”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	200	0:03:30
DW										0:05:00
	Total								3500	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/11/14　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

C

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ指先水面　耳に触れてから入水	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1’45”	4	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	600	0:10:30
	S	50	×	6	1	1’30”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？　　頑張ろう！	300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　丁寧に！	600	0:11:00
	P	25	×	2	6	0’20”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	300	0:04:00
				1	5	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:02:30
	S	100	×	3	1	1’50”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/11/14　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

D

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	S	100	×	3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ指先水面　耳に触れてから入水	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1’55”	4	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	600	0:11:30
	S	50	×	6	1	1’30”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？　　頑張ろう！	300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｬｯﾁの肘上げ	100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　丁寧に！	500	0:10:00
	P	25	×	2	5	0’25”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	250	0:04:10
				1	4	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:02:00
	S	100	×	3	1	2’00”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:25:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/11/14　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

E

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’05”	2	FR		300	0:06:30
	S	100	×	3	1	2’10”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ指先水面　耳に触れてから入水	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2’05”	4	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	500	0:10:25
	S	50	×	4	1	1’45”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？　　頑張ろう！	200	0:07:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:05:00
	P	50	×	8	1	1’05”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　丁寧に！	400	0:08:40
	P	25	×	2	5	0’30”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	250	0:05:00
				1	4	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:02:00
	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	300	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:05

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/11/14　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

F

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’15”	2	FR		300	0:07:30
	S	100	×	3	1	2’20”	2･3･4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1’45”	3	FR	片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ指先水面　耳に触れてから入水	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2’15”	4	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	400	0:09:00
	S	50	×	4	1	1’45”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？　　頑張ろう！	200	0:07:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:05:00
	P	50	×	8	1	1’15”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　丁寧に！	400	0:10:00
	P	25	×	2	5	0’35”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	250	0:05:50
				1	4	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:02:00
	S	100	×	2	1	2’20”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ意識	200	0:04:40
DW											0:05:00
	Total									2600	1:25:30